

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор по образовательной  
деятельности

\_\_\_\_\_ С.Т. Князев  
«\_\_» \_\_\_\_\_

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

<b>Код модуля</b>	<b>Модуль</b>
1154447	Кризисная психология

**Екатеринбург**

<b>Перечень сведений о рабочей программе модуля</b>	<b>Учетные данные</b>
<b>Образовательная программа</b> 1. Психология служебной деятельности	<b>Код ОП</b> 1. 37.05.02/33.01
<b>Направление подготовки</b> 1. Психология служебной деятельности	<b>Код направления и уровня подготовки</b> 1. 37.05.02

Программа модуля составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Берзин Борис Юрьевич	доктор философских наук, профессор	Профессор	общей и социальной психологии
2	Куваева Ирина Олеговна	кандидат психологических наук, без ученого звания	Старший преподаватель	педагогике и психологии образования
3	Любякин Анатолий Александрович	кандидат философских наук, доцент	Доцент	общей и социальной психологии

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

Е.С. Комарова

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Кризисная психология

## 1.1. Аннотация содержания модуля

В модуль входят дисциплины: Практикум кризисной интервенции, Психология кризиса и кризисных ситуаций, Психология стресса и стрессоустойчивого поведения. Целью изучения модуля является ознакомление с методологическими основаниями кризисной психологии, с объяснительными теориями поведения человека в ситуации неопределенности и непредсказуемости. Важнейшей задачей модуля является обучение навыкам самостоятельного построения программ психологической помощи человеку в кризисной и посткризисной ситуации, а также развития стрессоустойчивого поведения.

## 1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Проект по модулю «Кризисная психология»	2
2	Практикум кризисной интервенции	3
3	Психология кризиса и кризисных ситуаций	3
4	Психология стресса и стрессоустойчивого поведения	4
ИТОГО по модулю:		12

## 1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	1. Фундаментальные основы психологии
Постреквизиты и кореквизиты модуля	Не предусмотрены

## 1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Практикум кризисной	ПК-4 - Способен проводить работу по психологической	3-2 - Характеризовать комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или)

интервенции	реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях	отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях  У-1 - Обосновать методы и приемы психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы  У-2 - Выбирать меры по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях  П-1 - Разработать программу психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы  П-2 - Разработать программу по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях  Д-1 - Проявлять коммуникабельность и эмпатию
	ПК-9 - Способен прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности персонала, осуществлять комплексное исследование деятельности специалиста в рамках определенной специальной сферы, осуществлять профессиональный психологический отбор лиц, способных осуществлять определенные виды профессиональной служебной деятельности, составлять психодиагностические заключения и рекомендации	3-1 - Сделать обзор основных психологических технологий, позволяющих решать задачи оценки деятельности специалиста в определенной профессиональной деятельности  У-1 - Оценивать возможности психологических технологий с учетом конкретных задач, решаемых специалистом в определенной профессиональной деятельности  У-3 - Определять оптимальные психологические условия в различных ситуациях профессиональной деятельности  П-1 - Предлагать психологические технологии для решения задач оценки деятельности специалиста определенной профессиональной деятельности  П-3 - Разрабатывать рекомендации и заключения с учетом оптимальных психологических условий в различных ситуациях профессиональной деятельности  Д-1 - Проявлять аналитическое мышление

<p>Проект по модулю «Кризисная психология»</p>	<p>ПК-5 - Способен проводить работу по социальной реабилитации и коррекции лиц, находящихся в ситуации социальной дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации</p>	<p>З-2 - Характеризовать психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации</p> <p>У-2 - Определять и обосновывать цели и задачи психологической интервенции по изменению негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации</p> <p>П-2 - Разработать коррекционные программы по осуществлению психологической интервенции с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации</p> <p>Д-1 - Проявлять профессиональную компетентность</p>
	<p>ПК-7 - Способен организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к решению профессиональных задач в повседневных и экстремальных условиях</p>	<p>З-2 - Объяснить содержание профессиональных задач в повседневных и экстремальных условиях</p> <p>У-2 - Обосновать содержание профессиональных задач в повседневных и экстремальных условиях</p> <p>П-2 - Разработать комплекс мер по методическому обеспечению содержания профессиональных задач в повседневных и экстремальных условиях</p> <p>Д-1 - Проявлять стрессоустойчивость</p>
<p>Психология кризиса и кризисных ситуаций</p>	<p>ПК-4 - Способен проводить работу по психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях</p>	<p>З-1 - Описать теоретические основы психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы</p> <p>З-2 - Характеризовать комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях</p> <p>У-1 - Обосновать методы и приемы психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы</p> <p>У-2 - Выбирать меры по социально-психологической реадaptации сотрудников,</p>

		военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях
	ПК-9 - Способен прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности персонала, осуществлять комплексное исследование деятельности специалиста в рамках определенной специальной сферы, осуществлять профессиональный психологический отбор лиц, способных осуществлять определенные виды профессиональной служебной деятельности, составлять психодиагностические заключения и рекомендации	<p>З-1 - Сделать обзор основных психологических технологий, позволяющих решать задачи оценки деятельности специалиста в определенной профессиональной деятельности</p> <p>З-3 - Характеризовать психологические условия в различных ситуациях профессиональной деятельности</p> <p>У-1 - Оценивать возможности психологических технологий с учетом конкретных задач, решаемых специалистом в определенной профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Предлагать психологические технологии для решения задач оценки деятельности специалиста определенной профессиональной деятельности</p>
Психология стресса и стрессоустойчивого поведения	ПК-8 - Способен выявлять возможности (ресурсы) сотрудников с учетом развития личности, половозрастных особенностей и факторов риска в выполняемой профессиональной служебной деятельности	<p>З-1 - Описывать возможности (ресурсы) сотрудников с учетом особенностей развития личности, половозрастных особенностей и факторов риска в выполняемой профессиональной служебной деятельности</p> <p>У-1 - Анализировать возможности (ресурсы) сотрудников с учетом особенностей развития личности, половозрастных особенностей и факторов риска в выполняемой профессиональной служебной деятельности</p> <p>П-1 - Разрабатывать рекомендации по раскрытию возможностей (ресурсов) сотрудников с учетом особенностей развития личности, половозрастных особенностей и факторов риска в</p>

		выполняемой профессиональной служебной деятельности
	<p>ПК-9 - Способен прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности персонала, осуществлять комплексное исследование деятельности специалиста в рамках определенной специальной сферы, осуществлять профессиональный психологический отбор лиц, способных осуществлять определенные виды профессиональной служебной деятельности, составлять психодиагностические заключения и рекомендации</p>	<p>З-3 - Характеризовать психологические условия в различных ситуациях профессиональной деятельности</p> <p>У-1 - Оценивать возможности психологических технологий с учетом конкретных задач, решаемых специалистом в определенной профессиональной деятельности</p> <p>У-3 - Определять оптимальные психологические условия в различных ситуациях профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Предлагать психологические технологии для решения задач оценки деятельности специалиста определенной профессиональной деятельности</p> <p>П-3 - Разрабатывать рекомендации и заключения с учетом оптимальных психологических условий в различных ситуациях профессиональной деятельности</p>

### 1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной формах.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Практикум кризисной интервенции**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Берзин Борис Юрьевич	доктор философских наук, профессор	Профессор	общей и социальной психологии

**Рекомендовано учебно-методическим советом института** Уральский гуманитарный институт

Протокол № 33.00-08/22 от 08.02.2021 г.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Берзин Борис Юрьевич, Профессор, общей и социальной психологии

## 1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
  - Базовый уровень

*\*Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

*Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.*

## 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Особенности дистантного консультирования и оказание экстренной психологической помощи	Определение основных понятий психологического консультирования (консультирование, консультант, клиент, консультативный контакт, этапы консультативной беседы, запросы и мотивы обращения к консультанту, гипотеза, процедура и техники консультирования и т.д). Соотношение понятий «психологическое консультирование», «психокоррекция», «психотерапия». Цели и задачи психологического консультирования. Специфика взаимоотношений клиент – консультант. Принципы психологического консультирования: конфиденциальность, доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту, ориентация на нормы и ценности клиента, разграничение личных и профессиональных отношений, включенность клиента в процесс консультирования, осознание собственной компетентности, принцип ответственности и др.
P2	Психотехнические аспекты экстренного и телефонного консультирования	Психология активного слушания в телефонном диалоге. Основные приемы активного выслушивания (поощрение, повторение, отражение, обобщение). Необходимые условия для активного слушания (желание консультанта выслушать, искреннее стремление принять чувства собеседника, вера в то, что человек сам может управлять своими переживаниями и находить собственные решения и др.).

		<p>Признаки плохого» и «хорошего» слушания клиента в телефонном диалоге. Основные правила «языкового пространства» в телефонном диалоге (соответствие языку абонента, использование пресуппозиций, определение сенсорной модальности абонента, побуждение к описанию состояния в конкретных терминах действий).</p> <p>Речевые приемы формирования подсознательного доверия (отсутствие отрицания в речи, постепенное уменьшение темпа речи абонента, интонационное выделение ключевых слов, подстройка речи консультанта под дыхание абонента).</p> <p>Обратная связь как способ оказания помощи клиенту в поисках решения выхода из проблемной ситуации. Специфика предоставления клиенту обратной связи.</p>
<b>РЗ</b>	<p>Консультирование клиентов в кризисных состояниях, переживающих депрессию, горе, утрату. Работа с суицидальными клиентами</p>	<p>Понятие о психологическом кризисе как остром эмоциональном состоянии, возникающем при блокировании целенаправленной жизнедеятельности человека, как дискретный момент развития личности. Характерные чувства в кризисном состоянии (тревога, беспомощность, печаль, стыд, гнев, противоречивость). Основные принципы кризисной интервенции (эмпатический контакт, поддержка, высокий уровень активности консультанта, ограничение целей, фокусированность на основной проблеме, уважение).</p> <p>Специфика оказания психологической помощи при внутренних (возрастных и экзистенциальных) и внешних кризисах.</p> <p>Понятие о Шкале Риска для обозначения кризисного состояния абонента. Программа кризисной помощи как модели решения проблем (выявление проблемы, выявление действий человека, переживающего кризис, помощь в поиске путей выхода из кризиса).</p> <p>Определение суицидального поведения. Общие черты и особенности суицидального поведения. Факторы, влияющие на суицидальное поведение. Мифы и предрассудки, связанные с суицидальным поведением. Характерные черты суицидальной личности.</p> <p>Критерии для оценки суицидального потенциала (пол, возраст, профессия, чувство одиночества, зависимости, бездетность, психические заболевания). Оценка летальности (план, история суицидальных попыток, ресурсы, изоляция).</p>

### 1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Воспитание	целенаправленная	Технология	ПК-4 - Способен	П-1 - Разработать

навыков жизнедеятельности в условиях глобальных вызовов и неопределенностей	работа с информацией для использования в практических целях	формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	проводить работу по психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях	программу психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы П-2 - Разработать программу по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях
---	---	--	---	---

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Практикум кризисной интервенции

#### Электронные ресурсы (издания)

1. Бодров, В. А.; Психологический стресс. Развитие и преодоление : монография.; ПЕР СЭ, Москва; 2006; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233346> (Электронное издание)
2. Биктина, Н., Н.; Практикум по психологии посттравматического стресса : учебное пособие.; ФГ БОУ ВПО ОГУ, Оренбург; 2011; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206> (Электронное издание)
3. , Тарабрина, Н. В., Эдны, Ф., Теренса, М. М. К., Мэтью, Ф.; Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства; Когито-Центр, Москва; 2005; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144942> (Электронное издание)
4. ; Практическое руководство по психологии посттравматического стресса 1. Теория и методы; Когито-Центр, Москва; 2007; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145050> (Электронное издание)
5. Тарабрина, Н. В.; Практическое руководство по психологии посттравматического стресса 2. Бланки методик; Когито-Центр, Москва; 2007; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145051> (Электронное издание)

#### Печатные издания

1. Щербатых, Ю. В.; Психология стресса и методы коррекции : [учеб. пособие для вузов].; Питер, Санкт-Петербург [и др.]; 2006 (2 экз.)

#### Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Т.Л. Шабанова.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530>.— ЭБС «IPRbooks».

1. Международная база цитирований Web of Science - <https://apps.webofknowledge.com/>
2. Международная база цитирований Scopus - <https://www.scopus.com/>
3. Электронный научный архив УрФУ - <http://elar.urfu.ru/>
4. Российская государственная библиотека (Москва) – РГБ <http://www.rsl.ru/>
5. Российская национальная библиотека (Санкт-Петербург) - <http://www.nlr.ru/>
6. Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского - [http://book.uraic.ru/el\\_library](http://book.uraic.ru/el_library)

### **Материалы для лиц с ОВЗ**

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

IPRbooks: <http://www.iprbookshop.ru/>;

Библиокомплектатор: <http://www.bibliocomplectator.ru/available>;

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>;

ЭБС Университетская библиотека онлайн «Директ-Медиа» <http://www.biblioclub.ru/>;

Зональная научная библиотека (УрФУ) - <http://lib2.urfu.ru/>

Электронная библиотека MYBRARY - <http://mybrary.ru/>

Справочно-библиографическая система - <http://search.ebscohost.com/>

Электронные информационные ресурсы Российской государственной библиотеки (<https://www.rsl.ru/>)

Университетская информационная система Россия (<http://www.cir.ru>)

## **3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Практикум кризисной интервенции**

**Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением**

Таблица 3.1

<b>№ п/п</b>	<b>Виды занятий</b>	<b>Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения</b>
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc

		<p>соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Acrobat 8.0 Pro Russian Version Win Full Educ</p>
2	Практические занятия	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p>
3	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p>	Не требуется
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p>	Не требуется
5	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Психология кризиса и кризисных ситуаций**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Любякин Анатолий Александрович	кандидат философских наук, доцент	Доцент	общей и социальной психологии

**Рекомендовано учебно-методическим советом института** Уральский гуманитарный институт

Протокол № 33.00-08/22 от 08.02.2021 г.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Любякин Анатолий Александрович, Доцент, общей и социальной психологии

## 1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
  - Базовый уровень

*\*Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

*Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.*

## 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Введение в дисциплину "Психология кризиса и кризисных ситуаций"	
T1	Понятие кризиса, кризисной ситуации	Признаки кризиса и кризисной ситуации. Экзистенциальный характер кризисной ситуации. Кризисное состояние, его специфика. Основные направления изучения кризиса в психологии.
T2	Кризис как трансформация личности	Основные фазы кризиса, возможность прекращения кризиса. Трансформация как основной вариант разрешения кризиса. Виды личностной трансформации. Кризис как механизм адаптации.
T3	Типологии кризиса	Жизненный и случайный кризис; кризисы нереализованности, опустошенности, бесперспективности Кризис утраты, травматические кризисы.
P2	Моделирование как способ изучения кризиса	
T4	Синергетическая модель кризиса	Кризис как состояние нестабильности. Внешние и внутренние факторы нестабильности. Конфликт, кризис, катастрофа как различные уровни нестабильности.
T5	Экзистенциальная модель кризиса	Экзистенциальная психология о кризисе. Темпоральные аспекты кризиса. Время и смысл жизни. Проблема жизни и

		смерти. Особенности кризисного времени. Нарушение транстемпоральности.
<b>T6</b>	Социально – психологические модели кризиса	Структурно – функциональная модель кризиса. Структура личности в стабильный и кризисный период. Кризис как наиболее сложный период социализации.
<b>P3</b>	Психологическая помощь при кризисе	
<b>T7</b>	Кризис в контексте чрезвычайной ситуации	Психологическая характеристика чрезвычайной ситуации. Первичный Эго-стресс. Фрустрация базисных потребностей личности. Фрустрационная регрессия. Нормативный и патологический сценарии прохождения кризиса.
<b>T8</b>	Экстренная психологическая помощь при кризисе	Функции психолога в чрезвычайной ситуации. Специфика оказания психологической помощи в чрезвычайной ситуации. Техники экстренной психологической помощи.
<b>T9</b>	Кризисное консультирование	Виды кризиса. Основные цели кризисного консультирования. Основные принципы и этапы кризисного консультирования.

### 1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Воспитание навыков жизнедеятельности в условиях глобальных вызовов и неопределенностей	целенаправленная работа с информацией для использования в практических целях	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной профессиональной деятельности	ПК-9 - Способен прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности персонала, осуществлять комплексное исследование деятельности специалиста в рамках определенной специальной сферы, осуществлять профессиональный психологический отбор лиц, способных осуществлять определенные виды	У-1 - Оценивать возможности психологических технологий с учетом конкретных задач, решаемых специалистом в определенной профессиональной деятельности

			профессиональной служебной деятельности, составлять психодиагностические заключения и рекомендации	
--	--	--	--	--

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## **2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Психология кризиса и кризисных ситуаций**

#### **Электронные ресурсы (издания)**

1. Пономарева, И. М.; Работа психолога в кризисных службах : учебное пособие.; Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, Санкт-Петербург; 2014; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277347> (Электронное издание)
2. ; Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм : учебник.; Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, Санкт-Петербург; 2016; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458103> (Электронное издание)
3. ; Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь : учебник.; Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, Санкт-Петербург; 2013; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458104> (Электронное издание)
4. ; Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия : учебник.; Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, Санкт-Петербург; 2014; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458105> (Электронное издание)

#### **Печатные издания**

1. Секач, М. Ф.; Психология здоровья : Учеб. пособие для высшей школы по психологическим специальностям.; Академический Проект, Москва; 2003 (3 экз.)

#### **Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы**

1. Международная база цитирований Web of Science - <https://apps.webofknowledge.com/>
2. Международная база цитирований Scopus - <https://www.scopus.com/>
3. Электронный научный архив УрФУ - <http://elar.urfu.ru/>
4. Российская государственная библиотека (Москва) – РГБ <http://www.rsl.ru/>
5. Российская национальная библиотека (Санкт-Петербург) - <http://www.nlr.ru/>
6. Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского - [http://book.uraic.ru/el\\_library](http://book.uraic.ru/el_library)

#### **Материалы для лиц с ОВЗ**

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

IPRbooks: <http://www.iprbookshop.ru/>;

Библиокомплектатор: <http://www.bibliocomplectator.ru/available>;

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>;

ЭБС Университетская библиотека онлайн «Директ-Медиа» <http://www.biblioclub.ru/>;

Зональная научная библиотека (УрФУ) - <http://lib2.urfu.ru/>

Электронная библиотека MYBRARY - <http://mybrary.ru/>

Справочно-библиографическая система - <http://search.ebscohost.com/>

Электронные информационные ресурсы Российской государственной библиотеки (<https://www.rsl.ru/>)

Университетская информационная система Россия (<http://www.cir.ru>)

## **3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Психология кризиса и кризисных ситуаций**

**Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением**

Таблица 3.1

<b>№ п/п</b>	<b>Виды занятий</b>	<b>Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения</b>
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Периферийное устройство Подключение к сети Интернет	Adobe Connect 9 EDU Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Windows Server Datacenter 2012R2 Single MVL 2Proc A Each Academic
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES

		<p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	
3	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p>	Не требуется
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p>	Не требуется
5	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Психология стресса и стрессоустойчивого**  
**поведения**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Берзин Борис Юрьевич	доктор философских наук, профессор	Профессор	общей и социальной психологии
2	Куваева Ирина Олеговна	кандидат психологических наук, без ученого звания	Старший преподавате ль	педагогике и психологии образования

**Рекомендовано учебно-методическим советом института** Уральский гуманитарный институт

Протокол № 33.00-08/22 от 08.02.2021 г.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Берзин Борис Юрьевич, Профессор, общей и социальной психологии

## 1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
  - Базовый уровень

*\*Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

*Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.*

## 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Введение в психологию стресса	
P1.T1	История становления представлений о стрессе	Проблема стресса и дистресса в современном мире. Основные подходы к исследованию стресса в иностранной и российской психологии. История развития взглядов на стресс. Стресс как психологическая, медицинская, физиологическая, социологическая проблема. Объект и предмет психологии стресса. Задачи и исследовательские методы психологии стресса. Проблема преодоления и управления стрессом. Актуальность изучения психологии стрессовых явлений. Анализ широкого распространения стрессовых симптомов в XX веке. Влияние стресса на болезни и причины смертности населения в развитых странах и в России. История становления исследований стресса в мировой практике и в нашей стране.
P1.T2	Классическая теория стресса Г.Селье и возможности ее приложения в психологических исследованиях	История развития концепций гомеостатического регулирования в физиологии. «Триада призраков» стресса по Г. Селье, физиологические механизмы возникновения стресса. Г. Селье. Зависимость уровня исполнения от степени активности и напряжённости деятельности, фактор сложности задачи. Основные принципы классической теории

		<p>(неспецифичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации).</p> <p>Классическая триада Г. Селье в качестве «синдрома ответа на повреждение как таковое». Биологическая природа стрессовых явлений. Биохимические реакции организма на стрессоры: «положительные» и «отрицательные».</p> <p>Основные типы реакций (синтаксические и катаксические) на стресс. Стадии развития стрессового состояния.</p>
<b>P2</b>	Современные подходы к изучению стресса	
<b>P1.T3</b>	Разработка представлений о стрессовых состояниях в современной психологии	<p>Разработка представлений о стрессовых состояниях в современной психологии</p> <p>Понятие экстремальности стресса и стрессора. Абсолютная и относительная экстремальность. Опосредующие факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).</p> <p>Понятия физиологического и психологического стресса (Р. Лазарус), различия в механизмах возникновения. Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействие, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И. Медведев). Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М. Франкейнхойзер, Л.А. Китаев-Смык).</p>
<b>P2.T4</b>	Психофизиологическая модель стресса в современной науке	<p>Генетически-конституциональная теория стресса. Модель предрасположенности к стрессу. Психодинамическая модель стресса. Междисциплинарные, системные и интегративные модели стресса. Теории конфликтов и их взаимосвязи со стрессом. Когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса и др. Концепция стресса как комбинации стрессора и стрессовой реактивности по Дж. Мэйсон, Д. Гринбергу. Взаимосвязь реактивной концепции с другими подходами к исследованию стресса в психофизиологии. Схема развития стресс-реакции по Г.Н. Кассилю. Связь стресса с познавательной деятельностью, эмоциями и действиями человека.</p>
<b>P3</b>	Личность в стрессе. Эмоции и поведение	
<b>P3.T5</b>	Типы реакций на стресс как основа формирования эмоций и поведения при стрессе	<p>Активное и пассивное реагирование на стресс, изменение эмоций и поведения при различных реакциях. Четыре фазы развития стресса (синдромы стресса). Генерализованный и местный адаптационные синдромы. Психосоматические заболевания и стресс. Взаимосвязь стрессовых нарушений с болезнями души и с соматическими заболеваниями. Невротические нарушения.</p>

<b>Р3.Т6</b>	Личностные корреляты стрессовой реактивности. Проявление стресса в жизни и деятельности.	Понятие стрессовой реактивности. Личностные особенности, повышающие риск негативных последствий стресса для деятельности и психического здоровья личности. М. Фридман и Р. Розенман о поведенческом типе А и В, проявления роль наследственности и воспитательной среды в формировании определённого типа. Динамические характеристики стрессоров и стрессовой реактивности, их влияние на деятельность и личность. Области стресса в повседневной жизнедеятельности человека. Актуализированные проявления стресса и его последствия. Возрастные и гендерные особенности стрессовой реактивности.
<b>Р3.Т7</b>	Формирование постстрессового синдрома	Постстрессовый синдром. История формирования и развития ПТСР. Типы травматических ситуаций. Симптомы проявления и преодоление постстрессового синдрома. Синдром ГВС. Типы ПТСР и критерии диагностики ПТСР. Методики диагностики ПТСР у детей и взрослых.
<b>Р4</b>	Профессиональный стресс	
<b>Р4.Т8</b>	Профессиональные особенности проявления стресса в деятельности сотрудника	Исследования стресса в деятельности людей опасных профессий в отечественной и зарубежной психологии. Труды А.В. Алексеева, В.А. Бодро-ва, М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко, Л.А. Китаева–Смыка, посвященные исследованию стресса и стресс преодолевающего поведения военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов. Исследования Г.С. Човдыровой в области физиологии и психологии профессионального стресса сотрудников силовых структур. Специфика стрессоров в профессиональной деятельности сотрудников. Классификация психогенных факторов возникновения стресса в профессиональной деятельности сотрудников. Экстремальные профессионально-психологические и морально-психологические факторы возникновения стресса.
<b>Р4.Т9</b>	Понятие о психологическом «выгорании»	Идея К. Маслач о связи выгорания и социальными профессиями. Структура проявления выгорания. Проявление выгорания на уровне телесности и души человека. Возможности преодоления выгорания. Синдром «постоянной усталости». Структура проявления выгорания. Объективные и субъективные условия и факторы, влияющие на выгорание. Особенности выгорания психолога и психотерапевта. Возможности преодоления выгорания.
<b>Р5</b>	Проблема преодоления негативного воздействия стресса	
<b>Р5.Т10</b>	Психологическая профилактика негативного влияния профессионального стресса на деятельность и личность	Возможности профилактики негативных последствий профессионального стресса в процессе психологической работы с личным составом подразделений. Стрессоустойчивость: деятельностный и личностный аспект. Психологический отбор и его роль в профилактике негативных последствий профессионального стресса. Психологическая подготовка личного состава к деятельности в стрессовых ситуациях. Общая, специальная, целевая психологическая подготовка и их роль в формировании стрессоустойчивости. Составляющие психологического сопровождения

		<p>профессиональной подготовки направленные на формирование компонентов стрессоустойчивости сотрудников.</p>
<b>P5.T11</b>	<p>Модели стресс преодолевающего поведения в процессе выполнения профессиональных задач</p>	<p>Понятие стресс преодолевающего поведения. Психофизиологическая затратность, как центральная проблема стресс преодолевающего поведения. Содержание и формы стресс преодолевающего поведения профессионала в процессе выполнения служебных задач. Самонастройка; самонаблюдение; регуляция восприятия; юмор; групповая поддержка; когнитивное, эмоциональное и двигательное отреагирование. Релаксационные техники: особенности и ограничения их использования в процессе служебной деятельности.</p>
<b>P5.T12</b>	<p>Психологические средства ситуативной регуляции психического состояния и управления стрессом</p>	<p>Психологическая устойчивость: содержание, структура и исследование ее основных составляющих в отечественной и зарубежной психологии. Понятие оптимального боевого состояния (ОБС) как психологической основы стресс преодолевающего поведения. Трёхкомпонентная модель формирования ОБС по А.В. Алексею. Эмоциональный, когнитивный и моторный компонент оптимального боевого состояния и их содержательные особенности в зависимости от профессионального предназначения. Использование психотехник управляемой саморегуляции в целях обеспечения устойчивости ОБС в условиях динамики и интенсивности воздействия стрессовых факторов на личность сотрудника. Проблема использования психотехник измененного состояния сознания в процессе выполнения служебных задач – за и против.</p>
<b>P5.T13</b>	<p>Комплексная модель подготовки к преодолению стрессового воздействия профессиональной деятельности</p>	<p>Проблема готовности к преодолению профессионального стресса. Концепция двух уровней профессионализма в трудах отечественных и зарубежных психологов. Целостная модель преодоления негативных последствий стресса для личности и обеспечения стрессоустойчивости в процессе служебной и боевой деятельности. Этап отбора и подготовки. Профессиональное обучение и психологическая подготовка. Последовательное моделирование типичных стресс-факторов и ситуативный тренинг профессионала. Этап психологического сопровождения, этап психологической реабилитации. Циклический характер профессионального совершенствования стрессоустойчивости и роль обратной связи боевая (служебная) деятельность – профессиональная подготовка второго уровня.</p>
<b>P5.T14</b>	<p>Социально-психологическая реабилитация лиц, перенесших стрессогенное воздействие</p>	<p>Негативные последствия стресса, социальный и психологический аспект. Реактивное состояние, невроз, посттравматическое стрессовое расстройство: особенности проявления, течения, терапии. Сущность, содержание и способы психологической реабилитации лиц, перенесших стресс. Особенности психодинамического, бихевиорального, гуманистического, суггестивного подходов к реабилитации посттравматиков. Основные составляющие социальной реабилитации сотрудников и перспективы ее совершенствования. Роль семьи и ближнего служебного окружения в социально-психологической реабилитации.</p>

		Зарубежный опыт и возможности его использования в современных условиях.
<b>P5.T15</b>	Методики психологической реабилитации участников боевых действий	Основные задачи и принципы психологической реабилитации сотрудников правоохранительных органов. Методы гипносуггестивной психотерапии в реабилитации состава, перенесшего психотравмирующие события. Особенности использования методов аутогенной тренировки и ее модификаций в целях психологической реабилитации. Телесно-ориентированная психотерапия. Групповые и тренинговые методы преодоления негативных последствий воздействия боевого стресса. Психодинамические и гуманистические методики и возможности их использования в процессе реабилитации.
<b>P5.T16</b>	Актуальные проблемы сочетания психологических и медицинских средств в процессе постстрессовой реабилитации	Медицинская реабилитация, особенности, организация и методы. Особенности медикаментозного лечения психических расстройств, являющихся следствием психической травмы. Конверсионная симптоматика, типология и особенности врачебного воздействия. Необходимость сочетания психологических, социальных и медицинских мероприятий в процессе реабилитации. Проблема ведущего способа реабилитации в условиях различных проявлений этиологии и патогенеза посттравматической патологии. Психотерапия как основной и вспомогательный способ реабилитации сотрудников.

### 1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Воспитание навыков жизнедеятельности в условиях глобальных вызовов и неопределенностей	деятельность по формированию ЗОЖ	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной профессиональной деятельности	ПК-8 - Способен выявлять возможности (ресурсы) сотрудников с учетом развития личности, половозрастных особенностей и факторов риска в выполняемой профессиональной служебной деятельности	З-1 - Описывать возможности (ресурсы) сотрудников с учетом особенностей развития личности, половозрастных особенностей и факторов риска в выполняемой профессиональной служебной деятельности  П-1 - Разрабатывать рекомендации по

				<p>раскрытию возможностей (ресурсов) сотрудников с учетом особенностей развития личности, половозрастных особенностей и факторов риска в выполняемой профессиональной служебной деятельности</p>
--	--	--	--	--

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## **2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Психология стресса и стрессоустойчивого поведения**

#### **Электронные ресурсы (издания)**

1. , Журавлев, А. Л., Сергиенко, Е. А.; Стресс, выгорание, совладание в современном контексте : монография.; Институт психологии РАН, Москва; 2011; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285> (Электронное издание)
2. Бодров, В. А.; Психологический стресс: развитие и преодоление : монография.; ПЕР СЭ, Москва; 2006; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86338> (Электронное издание)
3. Биктина, Н., Н.; Практикум по психологии посттравматического стресса : учебное пособие.; ФГ БОУ ВПО ОГУ, Оренбург; 2011; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206> (Электронное издание)
4. Тарабрина, Н. В., Журавлев, А. Л.; Психология посттравматического стресса. Теория и практика : монография.; Институт психологии РАН, Москва; 2009; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87071> (Электронное издание)

#### **Печатные издания**

1. , Харламенкова, Н. Е.; Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности; Издательство "Институт психологии РАН", Москва; 2017 (2 экз.)

#### **Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы**

1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Т.Л. Шабанова.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 121 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530>.— ЭБС «IPRbooks».
2. Борисова А.Н. День управления стрессом [Электронный ресурс]/ А.Н. Бо-рисова.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Антология, 2013.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/42429>.— ЭБС «IPRbooks».

3. Льюис Д. Управление стрессом [Электронный ресурс]: как найти до-полнительные 10 часов в неделю/ Д. Льюис.— Электрон. текстовые дан-ные.— Москва: Альпина Паблишер, 2016.— 238 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41477>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учеб-ное пособие/ О.В. Нестерова.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17051>.— ЭБС «IPRbooks».

1. Международная база цитирований Web of Science - <https://apps.webofknowledge.com/>

2. Международная база цитирований Scopus - <https://www.scopus.com/>

3. Электронный научный архив УрФУ - <http://elar.urfu.ru/>

4. Российская государственная библиотека (Москва) – РГБ <http://www.rsl.ru/>

5. Российская национальная библиотека (Санкт-Петербург) - <http://www.nlr.ru/>

6. Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского - [http://book.uraic.ru/el\\_library](http://book.uraic.ru/el_library)

### **Материалы для лиц с ОВЗ**

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

IPRbooks: <http://www.iprbookshop.ru/>;

Библиокомплектатор: <http://www.bibliocomplectator.ru/available>;

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>;

ЭБС Университетская библиотека онлайн «Директ-Медиа» <http://www.biblioclub.ru/>;

Зональная научная библиотека (УрФУ) - <http://lib2.urfu.ru/>

Электронная библиотека MYBRARY - <http://mybrary.ru/>

Справочно-библиографическая система - <http://search.ebscohost.com/>

Электронные информационные ресурсы Российской государственной библиотеки (<https://www.rsl.ru/>)

Университетская информационная система Россия (<http://www.cir.ru>)

## **3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Психология стресса и стрессоустойчивого поведения**

**Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением**

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Периферийное устройство Подключение к сети Интернет	Adobe CS6 Design Standard Student and Teacher Edition Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Windows Server Datacenter 2012R2 Single MVL 2Proc A Each Academic
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Периферийное устройство Подключение к сети Интернет	Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES
3	Консультации	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная	Не требуется
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная	Не требуется
5	Самостоятельная работа студентов	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Подключение к сети Интернет	Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES